

Научно-исследовательская работа

Окружающий мир

ИССЛЕДОВАНИЕ КАЧЕСТВА НОЧНОГО СНА СРЕДИ УЧЕНИКОВ 2 «Е» И 2 «Д» КЛАССОВ

Выполнил:

Девлет-Кильдеев Юсуф Маратович
учащийся 2 «Е» класса
ГБОУ Школа № 629, Россия, г. Москва

Куликова Елена Николаевна
научный руководитель
ГБОУ Школа № 629, Россия, г. Москва.

Введение

Сон- генетически заложенная и очень важная функция организма . Спят все живые существа на Земле - рыбы, птицы, животные. В мозге человека также работает специальная программа. С наступлением темноты мы засыпаем, с рассветом пробуждаемся. . У человека сон выполняет две основные задачи -сохраняет физическое и психическое здоровье. Известно, что сон регулирует процесс обучения у детей и взрослых. Для лучшего обучения в школе необходимо, чтобы ребенок хорошо спал каждую ночь [1].

Цель исследования: изучить качество ночного сна среди учеников 2 "Е" и 2 "Д" классов школы № 629.

Материал исследования: в исследовании приняли участие 32 школьника - 16 мальчиков и 16 девочек, в возрасте 8-9 лет.

Методы исследования: использовалась анкета качества ночного сна, предложенная нами.

Ребята должны были ответить на следующие вопросы:

- 1) указать время, в которое они ложатся спать и пробуждаются в будни и выходные дни;
- 2) отметить чувствуют ли себя отдохнувшими утром, после ночного сна в будний день;

3) отметить снятся ли сны.

Статистическая обработка материала проводилась в лаборатории STATResearch. Использовалась программа Statistica 10.

Результаты исследования.

Оценивались следующие показатели:

1) Продолжительность ночного сна в будний день у мальчиков и девочек.

2) Продолжительность ночного сна в выходной день у мальчиков и девочек.

3) Удовлетворенность ночным сном в будний день.

4) Наличие сновидений.

Мы выявили, что в будни девочки спят на 45 минут меньше, чем мальчики. Продолжительность ночного сна у мальчиков составляет 10 часов, у девочек- 9 часов 15 минут. Выяснилось, что девочки в будний день ложатся спать позже и пробуждаются раньше. В выходные дни девочки высыпаются и спят на 1 час дольше, чем мальчики. Продолжительность ночного сна в выходные дни у мальчиков составила 10 часов 30 минут, у девочек 11 часов 30 минут (табл.1) Почти половина ребят - 47 % (15 человек) недовольные своим сном в будние дни (табл.2) 78% ребят (25 человек) видят сны ночью. Только 7 человек (23%) отметили, что у них отсутствуют сновидения.

Таблица 1.

Продолжительность ночного сна в будни и выходные дни у мальчиков и девочек.

	Мальчики	Девочки	
Продолжительность ночного сна в будний день	10 ч	9 ч. 15 мин	p=0,0824
Продолжительность ночного сна в выходной день	10 ч. 30 мин	11 ч.30 мин	p=0,0356

Таблица 2

Удовлетворенность ночным сном в будний день.

	Да	Нет	
Удовлетворенность ночным сном в будний день	53 %	47 %	p=0,5750

Заключение:

1) В будний день девочки 2 "Е" и 2 "Д" классов спят на 45 минут меньше, чем мальчики. Мы выяснили, что девочки позже ложатся спать и раньше пробуждаются. Возможно, это обусловлено тем, что девочки более ответственные и тревожные. В выходной день девочки спят на 1 час дольше мальчиков.

2) Почти половина ребят (47%) недовольны своим сном в будний день. Возможно, необходимо пересмотреть время начала занятий в школе.

3) Большинство ребят (78%) видят сны. Только 7 человек (22%) не видят снов. Этот показатель соответствует таковому у взрослых [1] .

Список литературы:

1. М.Г. Полуэктов Загадки сна. От бессонницы до летаргии. М.: Альпина нон-фикшн, 2019 г (Серия «Библиотека ПостНауки»).